

體育教師暑期學校 2009
教學工作坊
課程資料

A. 基本資料

課程名稱: (中文)	草地滾球工作坊 (I)
(英文)	Lawn Bowls Workshop (I)
編號:	BF
日期:	29 & 31/7/2009
時間:	9:00 – 17:00
地點: (中文)	鴨脷洲體育館室內草地滾球場，香港鴨脷洲洪聖街 8 號(近鴨脷洲大街)
(英文)	Ap Lei Chau Sports Centre, 8, Hung Shing Street, Ap Lei Chau, Hong Kong
對象:	在職中小學體育老師
名額:	30 人

B. 導師

導師名稱: (中文)	林志堅先生、姚國權先生 及 郭維聰先生
(英文)	Mr. LAM Chi Kin, Claudius, Mr. YIU Kwok Kuen, Arthur and Mr. KWOK Wai Chung, Patrick
資歷 / 簡介: (中文)	香港草地滾球總會副會長技術兼培訓總監 香港教練培訓委員會屬下三級教練 香港教練培訓委員會屬下一級教練
(英文)	Vice President (Technical) – Hong Kong Lawn Bowls Association Coaching Director – Hong Kong Lawn Bowls Association Level 3 Coach – Hong Kong Coaching Committee Level 1 Coach – Hong Kong Coaching Committee

C. 課程概要

課程大綱 (中文)	在短時間內讓參與工作坊的教師詳細了解草地滾球運動： - 歷史及背景 - 設備 - 安全措施 - 玩法 - 培訓要點 - 比賽安排
(英文)	A concise course to allow the participants to learn about all aspects of lawn bowls: - The history and background - The equipments - Safety measures - Play the sports

	- Conduct a training class - Arranging a match
學員所需自備之裝束/設備 (中文及英文)	上課時請穿著合適的運動服裝及 必須穿著平底無蹠的運動鞋 ，否則場地將不准閣下留在草地滾球場內。 All participants should wear proper sports dress and flat-soled (heel-less) footwear or you will be refused from entering the green.

D. 課程大綱及時間表

日期	時間	教授主題	場地
29/7/2009	9:00 – 11:00	- 草地滾球運動簡介 - 安全守則 - 設備 - 觀賞比賽片段	活動室
	11:00 – 13:00	- 熱身運動 - 放置地蓆。 - 介紹站立方式。 - 選擇合適的滾球。 - 展示不同的持球方式。 - 解釋何謂弧度發球線及長度。 - 目標球練習 – 學習發出目標球。 - 滾球練習– 目標球置於離濠溝約 7 米處，左右各置一枚滾球令目標加大。此練習的目的是讓學員熟習發球動作。	草地滾球場
	13:00 – 14:00	午膳時間	
	14:00 – 17:00	- 熱身運動 - 滾球練習 – 與上節同，練習應繼續至所有學員都對場地的速度及瞄準線有一定認識。將目標球置於離濠溝約 7 米處，讓每位學員連續從同一邊手發出兩枚滾球，在所有學員完成第一輪練習後，到對面場重覆同一練習。	草地滾球場
31/7/2009	9:00 - 11:00	- 球地滾球之培訓方法 - 安排草地滾球比賽之注意事項	活動室
	11:00 – 13:00	- 熱身運動 - 滾球練習 - 比賽練習 - 將學員分成兩隊作賽，在比賽途中指出學員的優點及錯處。 - 介紹球賽禮儀。	草地滾球場
	13:00 – 14:00	午膳時間	
	14:00 – 17:00	- 熱身運動 - 比賽練習 - 將學員分成兩隊作賽，在比賽途中指出學員的優點及錯處。 - 介紹量度比賽結果的方法，設立一些球局讓學員嘗試。	草地滾球場

參考資料：